

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №31

/Лобанова Е.С./

МЕНЮ

19 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,86	4,59	21,76	143,55	0,34
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,41	1,82	14,73	85,44	0,39
2024	48	АПЕЛЬСИН	90	0,81	0,18	7,29	38,70	54,00
Итого			390	8,92	8,46	51,26	310,49	54,77
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ	150/25/1	7,14	3,44	32,39	189,28	3,08
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	10,41
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,77	4,65	8,98	90,97	6,54
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,27	0,06	15,40	63,67	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			566	19,34	17,30	77,68	569,20	23,45
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,68	3,51	16,52	103,41	0,15
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,96	3,19	15,84	100,08	8,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			390	12,27	7,89	74,30	353,25	18,17
Всего				43,63	38,15	211,34	1 305,94	97,65

Ответственный _____ Капитонова В.А.